



1.2 Prevención de las Lesiones de Columna

Introducción

Los objetivos de esta charla son reconocer algunos de los tipos comunes de lesiones de columna, para comprender algunos de los factores que hacen más probables estas lesiones y para discutir las técnicas básicas de protección de la columna.

Información Puntual

Tipos de Lesiones de Columna: Tirantez

- ó relajamiento
- Dislocación ó daño de discos
- Espasmos musculares
- Fractura de columna

Factores que Pueden Contribuir a las Lesiones de Columna:

- Mal estado físico, especialmente de tono muscular en espalda y abdomen
- Exceso de peso
- Mala postura
- Cuadro clínico no relacionado
- Tensión excesiva
- Falta de atención
- Sobre-esfuerzo

Cómo Proteger su Columna:

- Evite en lo posible el levantamiento de objetos: utilice ayudas mecánicas si puede. Estire suavemente los músculos de la espalda, antes de realizar una actividad enérgica.
- Cuando deba levantar algún objeto, mantenga su espalda recta y levántelo con las piernas.
- Haga las cosas con calma; evite los movimientos bruscos.
- Siéntese y póngase de pie con la espalda tan recta como sea posible.
- Evite doblarse desde la cintura – doble las rodillas.
- Mantenga una buena postura cuando conduzca, trabaje con pala ó realice otras tareas.
- No trabaje demasiado tiempo sin hacer una pausa.
- No salte desde alturas.
- Si siente algún dolor, interrumpa lo que está haciendo, infórmelo y busque tratamiento médico apropiado.

Cierre

Las lesiones de columna pueden ocurrir con poca ó ninguna advertencia, algunas veces a pesar de nuestro esmero. ¡Cuide su espalda, utilice el sentido común y trabaje con inteligencia!